PROGRAMA PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
RAZÃO SOCIAL:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
NOME FANTASIA:	CURSOSVIRTUAIS.NET
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	NR 35 - TRABALHO EM ALTURA
MODALIDADE:	CAPACITAÇÃO LIVRE OFERTA - EAD

Metodologia: O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo online em uma interface diagramada de fácil navegação AVA (Ambiente Virtual de Estudos). O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância. O curso conta com a realização de atividade avaliativa ao término de cada aula/módulo e também realização da prova final.

Formato: O curso é ofertado de forma assíncrona e conta com atividades complementares síncronas, permitindo que o aluno organize seus estudos conforme sua disponibilidade. Os módulos de aprendizado são liberados de maneira assíncrona e progressiva, sendo necessário concluir cada etapa para avançar à seguinte. Complementarmente, o curso conta com atividade síncrona por meio do suporte em tempo real com o professor, disponível às terças e quintas-feiras, das 15h às 16h, na ferramenta de tira-dúvidas.

Tutoria e formas de interação: Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada por meio do da Área do Aluno, no Ambiente Virtual de Estudos (AVA). A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados.

Prova final/Certificação: A prova final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) na prova final. O curso conta com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

Organização curricular: O curso apresenta organização curricular elaborada a partir de projetos pedagógicos específicos por uma equipe pedagógica multidisciplinar, que acompanha toda a concepção dos conteúdos.

Tecnologia de EAD/e-learning: Após a elaboração dos conteúdos é realizada a migração para o ambiente de estudos na área do aluno, que é um AVA otimizado para nossa plataforma de ensino.

Materiais didáticos: O conteúdo programático é desenvolvido com base em apostilas e outros materiais didáticos atualizados. Além do material de estudo, o aluno conta com diferentes ferramentas de aprendizagem, como grupo de estudos com tutor/professor, tira-dúvidas por inteligência artificial, atividades avaliativas ao longo das aulas e prova final para avaliação do aprendizado.

Interação e suporte administrativo: O curso conta – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e professores/tutores; e alunos e equipe de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. O Ambiente Virtual de Estudos (AVA) utilizado pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma

plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

Sobre a instituição de ensino: A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma escola de educação à distância. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 500 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62, atua com a idoneidade e credibilidade auxiliando diversos órgãos públicos e empresas privadas, além de milhares de profissionais, servidores públicos, estudantes e professores de todo o país.

ESTRUTURA DO CURSO - COMPONENTES CURRICULARES

NOME DA CAPACITAÇÃO: NR 35 - Trabalho em Altura

BASE LEGAL: CF/88, arts. 206, II, e 209; na LDB 9.394/96, arts. 39, § 2º, I, e 40; e no Decreto 5.154/2004, art. 3, em consonância com a Resolução CNE/CP 1/2021 (MEC), arts. 14 e 37, quanto à formação e aperfeiçoamento profissional.

OBJETIVO DE APRENDIZAGEM: Proporcionar ao aluno uma compreensão detalhada dos requisitos e práticas de segurança no trabalho em altura, abordando desde a legislação e normas pertinentes até a aplicação de sistemas de proteção contra quedas. Visa desenvolver competências específicas através de uma abordagem objetiva, aprimorando a capacidade dos participantes de identificar, avaliar e mitigar riscos associados a trabalhos em altura. Além disso, o curso busca fomentar habilidades críticas e analíticas para que os alunos possam aplicar o conhecimento adquirido de forma eficaz, promovendo um ambiente de trabalho mais seguro e conforme as normas vigentes.

ATIVIDADES/AULAS:
1) Introdução
2) NR 35
3) Comentários sobre a NR 35
4) Primeiros Socorros
5) Procedimentos Complementares - NR 35
6) Texto da Norma NR 35

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO:
Apresentação do curso
Normas e regulamentações do MTE
Normas regulamentadoras
Normas regulamentares envolvidas no trabalho em altura
NR 01 Disposições gerais
NR 06 Equipamentos de Proteção Individual (EPI)
NR 08 Edificações
NR 11 Transporte, movimentação, armazenagem e manuseio de materiais
NR 18 Condições e meio ambiente de trabalho na indústria da construção
Apresentação da Norma Regulamentadora 35
Responsabilidades
Capacitação e treinamento
Planejamento, organização e execução
Equipamentos de proteção individual, acessórios e sistemas de ancoragem
Emergência e salvamento
Glossário
Análise de riscos

Conceitos básicos
Perigo
Risco
Análise de riscos
Avaliação de riscos
Gerenciamento de riscos
Níveis de risco
Desenvolvimento de estudos de análise de riscos
Caracterização da empresa
Identificação de perigos
Estimativa de consequências e de vulnerabilidade
Estimativa de frequências
Estimativa de riscos
Avaliação e gerenciamento de riscos
Procedimentos para trabalhos em altura
Condições impeditivas para serviços
Riscos potenciais
Medidas de prevenção e controle
Escadas, rampas e passarelas
Escadas
Rampas e passarelas
Medidas de proteção contra quedas de altura
Andaimes e plataformas de trabalho
Andaimes simplesmente apoiados
Andaimes fachadeiros
Andaimes móveis
Andaimes em balanço
Andaimes suspensos
Andaimes suspensos motorizados
Plataforma de trabalho com sistema de movimentação vertical em pinhão e cremalheira e plataformas
Plataformas por cremalheira
Cadeira suspensa
Ancoragem
Plataformas de trabalho aéreo
Requisitos mínimos de segurança
Operação
Manutenção
Capacitação
Disposições finais
Serviços em telhados e coberturas
Equipamentos de proteção coletiva - EPC
Exemplos de EPC
Linha de vida
Equipamento de proteção individual - EPI
Quanto ao EPI cabe ao empregador
Quanto ao EPI cabe ao empregado
Exemplos de EPIs
Proteção dos olhos e face
Proteção da cabeça
Proteção auditiva
Vestimentas de segurança

Proteção respiratória
Seleção, inspeção, conservação e limitação de uso dos EPIs
Cinturão de segurança tipo pára-quedista
Forma de vestir o cinturão
Ajuste e travamento das fivelas
Inspeção do cinturão
Manutenção do cinturão
Talabartes
Advertências
Manutenção e armazenamento dos Talabartes
Vara telescópica
Ancoragem com vara telescópica
Aplicações
Dispositivo trava-quedas guiados
Uso dos trava-quedas
Colocação dos trava-quedas
Inspeção dos trava-quedas guiados
Manutenção dos trava-quedas guiados
Trava-quedas retráteis para área de carga
Trabalho em área de carga
Requisitos para instalação da linha horizontal
Uso dos trava-quedas
Trabalho em terminal ferroviário de abastecimento
Inspeção dos trava-quedas
Trava-queda para proteção localizada
Uso do trava-queda retrátil
Trava-queda para espaço confinado
Espaço confinado com escada
Trabalho em espaço confinado sem escada
Guincho para pessoas
Instruções de uso dos guinchos
Instruções para inspeção dos guinchos
Instruções para manutenção dos guinchos
Cadeira suspensa
Uso das cadeiras suspensas
Instrução para inspeção das cadeiras
Instruções para manutenção das cadeiras
Formas de fixação dos cabos de aço e cordas para cadeira suspensa
Trabalho em torres e estruturas
Características do trava-queda Y retrátil
Planejamento do trabalho
Trabalho em telhados
Planejamento do trabalho em telhado
Durante o trabalho
Linha de segurança
Cabo de aço
Uso do cabo de aço
Inspeção
Manutenção
Cordas de segurança
Uso das cordas de segurança

Inspeção
Manutenção
Inspeção de segurança
Conceito e importância
Tipos de inspeções
Inspeções de rotina (diárias)
Inspeções periódicas
Inspeções especiais ou antecipadas
Levantamento das causas dos acidentes
Prevenção de acidentes
O efeito dominó e os acidentes de trabalho
O que se pode fazer para evitar que os acidentes ocorram?
Acidentes típicos em trabalhos em altura
Norma NR 35 completa
Objetivo e Campo de Aplicação
Responsabilidades
Capacitação e Treinamento
Planejamento, Organização e Execução
Equipamentos de Proteção Individual, Acessórios e Sistemas de Ancoragem
Emergência e Salvamento
Glossário
Considerações gerais
Etapas básicas de primeiros socorros
Avaliação do local do acidente
Proteção do acidentado
Avaliação e exame do estado geral do acidentado
Exame do acidentado consciente
Exame do acidentado inconsciente
Funções, sinais vitais e de apoio
Temperatura corporal
Perda de calor
Febre
Pulso
Respiração
Pressão arterial
Dilatação e reatividade das pupilas
Cor e umidade da pele
Estado de consciência
Motilidade e sensibilidade do corpo
Colar cervical
Insolação
Ferimentos externos
Hemorragias
Hemorragia externa
Hemorragia interna
Amputação parcial
Amputação total
Hemorragia nasal
Queimaduras
Queimaduras elétricas
Queimaduras nos olhos

Desmaio
Convulsão
Lesões traumáticas de ossos, articulações e músculos
Entorse
Distensão
Luxação
Lesões da coluna vertebral
Corpo estranho nos olhos
Intoxicações e envenenamentos
Estado choque
Choque elétrico
Parada cardiorrespiratória
Massagem cardíaca - RCP
Picadas e ferroadas de animais peçonhentos
Técnicas para remoção e transporte de acidentados

BIBLIOGRAFIA:

1. **Brasil.** *Portaria n. 3.214 de 1978 e Portaria SEPRT n. 6730. NR 01: Disposições Gerais*. Ministério do Trabalho e Emprego, 2020.
2. **Brasil.** *Portaria MTP n. 2175 de 2022. NR 06: Equipamento de Proteção Individual – EPI*. Ministério do Trabalho e Emprego, 2022.
3. **Brasil.** *Portaria SEPRT n. 6734 de 2020. NR 07: Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO*. Ministério do Trabalho e Emprego, 2020.
4. **Brasil.** *Portaria MTP n. 4218 de 2022. NR 35: Trabalho em Altura*. Ministério do Trabalho e Emprego, 2022.
5. **Brasil.** *Norma ABNT - NBR ISO 2408/08 – Cabos de Aço*. ABNT, 2008.
6. **Brasil.** *Norma ABNT - NBR 6494/90 – Andaimes*. ABNT, 1990.
7. **Brasil.** *Norma ABNT - NBR 13543/95 – Movimentação de Cargas – Laços de Cabos de Aço*. ABNT, 1995.
8. **Brasil.** *Norma ABNT NBR ISO 4309/07 – Movimentação de Carga – Cuidados, Manutenção, Inspeção e Descarte de Cabos de Aço*. ABNT, 2007.

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE

CURSOS VIRTUAIS LTDA - CNPJ 08.179.401/0001-62
Assinatura eletrônica qualificada com certificado digital ICP-Brasil

Código: **237**

